

« L'émotion est la source principale de toute prise de conscience. »

*“People wait all week for Friday, all year for summer, all life for happiness.”*

**Hap'psy**  
**Be your happiness now !**

source : <https://www.becomingminimalist.com/happier/>  
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797610387441?journalCode=pssa>

# Les preuves scientifiques

- Depuis 1999, + 73 articles
- 1. **De la richesse au bien-être ? L'argent ne mène pas à presque autant de bonheur que les gens le pensent.**
  - *Harvard Business School, 2009.*
- 2. **Acheter des expériences, pas des possessions, mène à un plus grand bonheur,**
  - *San Francisco State University, 2009.*
- 3. **La science de la gratitude,**
  - *University of Pennsylvania, 2005.*
  - **Une différence ressentie est notable peut être ressentie avec aussi peu que trois expressions par jour ("Merci pour ...").**
- 4. **La confiance, la moralité et l'ocytocine.** *Claremont Graduate University, 2011.*
  - **L'acte simple de huit câlins par jour peut augmenter les niveaux internes d'ocytocine et aboutir à un monde plus heureux et meilleur.**
- 5. **Pour une meilleure journée, souriez.** *Michigan State University, 2011.*
  - **Les personnes qui sourient en cultivant des pensées positives peuvent améliorer leur état d'esprit de manière significative et immédiate**

- 6. **La propagation dynamique du bonheur**, *University of California, San Diego, 2008.*
  - **Pour découvrir plus de bonheur dans votre vie, faites un point pour vous entourer de gens joyeux.**
- 7. **La gentillesse compte**, *University of British Columbia, 2012.*
  - Des actes aimables augmentent significativement plus élevées dans l'acceptation par les pairs.
  - En d'autres termes, les gens qui sont gentils avec les autres sont plus appréciés. Cela contribue à leur propre popularité personnelle car ils aident d'autres personnes.
- 8. **Les personnes qui s'exercent aux journées de travail sont plus heureuses**, *University of Bristol, 2008.*
  - **L'humeur des gens s'améliore de manière significative après l'exercice.**
  - Ils sont également plus productifs et mieux équipés pour gérer le stress dans leur journée de travail.
- 9. **Le bénévolat est-il une intervention de santé publique ?** *University of Exeter Medical School, 2013.*
  - Les données probantes suggèrent que le bénévolat profite à la santé mentale et même à la survie.
  - Donner du temps aux causes auxquelles vous croyez non seulement améliore le bien-être et la satisfaction globale de la vie, mais il est également lié à une diminution de la dépression et à un risque moindre de mourir précocement.
- 10. **Dépenser de l'argent sur les autres favorise le bonheur**, *University of California Berkeley, 2008.*
  - Cette étude suggère que la façon dont les gens dépensent leur argent peut être au moins aussi importante que combien d'argent ils gagnent.
  - Plus précisément, dépenser plus de son revenu sur les autres entraîne un plus grand bonheur.
  - Alors allez-y, soyez généreux. Vous serez heureux que vous l'ayez fait.

# Contexte international de la psychologie positive

- 3rd World Congress on Positive Psychology in Los Angeles
- Marty Seligman, the co-founder of Positive Psychology
- Intérêt pour le bien-être et à l'épanouissement !
- **C'est une SCIENCE !**
- Etudie les personnes épanouies, résilientes et en bonne santé mentale (bonheur - la créativité-les caractéristiques des meilleurs moments de vie, la coopération-comportements-notre perception du monde - le rapport à nos émotions)
- Objectif : apprendre à développer ses propres forces et ressources psychologiques plasticité cérébrale nous permet de faire évoluer nos comportements, notre perception du monde et le rapport à nos émotions.

# Contexte international de la psychologie positive

- Application avec un carnet de suivi personnalisé
- Technique d'épanouissement par le divertissement
- C'est un service pour le patient en demande !
- Moyen de trouver un thérapeute labellisé
  - Présentation des différencier les professionnels
  - Prix affichés

# Business model

- Intérêt que le thérapeute paye
  - chaque année même prix pour développer une formule
  - Hap'psy pack (formation pour les praticien-application évolutive)